

MENSCHEN IM MARIENHOSPITAL

Patienten

Ärzte & Mitarbeiter

Besucher & Gäste

Technik & Infos

AUF EIN
SCHWESTER LIBERATA RICKER
WORT



Ein Krankenhaus für alle Bürger

Schwester Liberata, das Marienhospital braucht Parkplätze und möchte sie auf dem benachbarten Gartengelände bauen. Ihnen wird vorgeworfen, damit vor allem wirtschaftliche Interessen zu verfolgen.

Das ist eine verkürzte Darstellung der Realität. Wer heute ein modernes Krankenhaus erfolgreich leiten will, der muss wirtschaften. Aber ein Krankenhaus zu führen ist kein Selbstzweck, und wir haben uns seit sechs Jahren um Parkplatz-Alternativen bemüht.

Was leistet das Marienhospital für die Bürger?

Wir sind sowohl in den Katastrophoplan als auch in den Pandemieplan eingebunden. Unser Notdienst steht rund um die Uhr für alle bereit. Außerdem haben wir viele Facharztpraxen, was vor allem unsere Nachbarn schätzen.

Was wünschen Sie sich?

Mehr Ruhe in der Sache. Wir wollen kein großes Klinikum werden. Gerade die familiäre Atmosphäre ist ja unser großes Plus. Aber wir müssen unseren Patienten einen gewissen Komfort bieten. Und ein Parkplatz für Frauen in den Wehen, ambulante Operierte und frisch entlassene Patienten ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit.



Foto: BFF

Großes Medieninteresse: Auch der Hessische Rundfunk berichtete über die Probleme beim Parkplatzbau am Marienhospital.

Baugenehmigung lässt noch immer auf sich warten

Parkplatz-Problem trotz Runden Tisch und Gesprächen mit der Stadt weiterhin in der Schwebe

Das Marienhospital wartet noch immer auf die Baugenehmigung für die dringend benötigten 90 Parkplätze, die auf dem benachbarten Kleingartengelände entstehen sollen. Weder nach dem Runden Tisch, zu dem die Stadt Darmstadt Klinik, Anwohner und Kleingärtner im Juli eingeladen hatte, noch nach dem Gespräch, zu dem der Baudezernent der Stadt Darmstadt, Dieter Wenzel, Klinikleiterin Schwester Liberata Ricker Ende August empfangen hatte, zeichnet sich eine schnelle Lösung ab.

Stadtrat Wenzel hat dem Marienhospital zwei Planungsvarianten unterbreitet und um schriftliche Stellungnahmen gebeten. Damit sind weitere Verzögerungen in dieser seit Jahren andauernden Diskussion absehbar.

Das Marienhospital hatte im Mai beantragt, die Parkplätze auf einem Grundstück der landeseigenen Hessischen Landgesellschaft zu errichten, das dafür bereits seit 1975 im gültigen Bebauungsplan ausgewiesen ist. Damit hatte die Klinik heftige Proteste betroffener

Kleingärtner, deren Pachtvertrag Ende dieses Jahres ausläuft, sowie die kommunalpolitische Debatte neu belebt.

„Wir haben zwar Verständnis, dass sich die Stadt um einen Interessenausgleich bemüht, an dem auch uns gelegen ist. Allerdings diskutieren wir das Problem mit der Stadt seit sieben Jahren. Jetzt ist ein Punkt erreicht, an dem gehandelt werden muss“, betont die Klinikleiterin. Die angespannte Parksituation in den benachbarten Straßen sei den Anwohnern nicht mehr zuzumuten. +



Das Marienhospital während der Bauzeit im Winter 1929/30. Architekt Dr. Max Melsheimer plante den Neubau links der alten Goebel'schen Villa.

80 Jahre Marienhospital – 80 Jahre medizinischer Fortschritt

Mit Penizillin hatten die Ärzte endlich etwas gegen Infektionen in der Hand



Modern für ihre Zeit war stets die technisch-medizinische Ausstattung des Marienhospitals.

Das Marienhospital wird 80 Jahre alt. In diesen 80 Jahren ist nicht nur das „Haus am Forellenteich“ größer und schöner geworden, auch die Medizin hat sich weiterentwickelt. Dr. Peter-Joseph Pfuhl hat diese Entwicklung begleitet und maßgeblich beeinflusst. Zwischen 1947 und 1990 arbeitete er am Marienhospital, zunächst als Assistenzarzt, später hatte der bekannte Darmstädter Frauenarzt und Geburtshelfer jahrzehntelang Belegbetten am Krankenhaus. Zwischen 1972 und 1990 vertrat er als Leitender Arzt die Anliegen der Belegärzte dort.

Dr. Pfuhl erinnert sich an viele großartige medizinische Verbesserungen in diesen Jahrzehnten. „Als ich anfang, standen uns zur Narkose nur Äther und Chloroform zur Verfügung. Aber wir konnten am Marienhospital schon früh moderne Anästhesieverfahren etablieren.“ Auch bei den Infusionen, Antibiotika, in der Chemotherapie und der Molekularbiologie sowie in der Medizintechnik konnte der Leitende Arzt zusam-

men mit der Krankenhausleitung wegweisende Neuerungen einführen.

Die Freude über den medizinischen Fortschritt ist Dr. Pfuhl bis heute anzumerken. „Vor allem in der Anästhesie sind wir weit gekommen“, erinnert sich der Gynäkologe. „Es gelang mir damals, ärztliche Mitarbeiter von Professor Frey, von der Anästhesieabteilung der Universität Mainz, nach Darmstadt zu holen. Sie kamen ins Marienhospital und machten uns operativ tätige Ärzte mit der neuen Intubationsnarkose vertraut.“

„Wir haben auch anfangs die kindlichen Herztöne noch mit dem Stethoskop aus Holz abgehört“, erinnert sich Dr. Pfuhl. Geräte und Methoden, die heute Selbstverständlichkeit sind, wurden nach und nach Standard, wie etwa Ultraschallgeräte, Fruchtwasseruntersuchungen, apparative Geburtsüberwachung und Blutuntersuchungen bei Neugeborenen. „Die kinderärztliche Betreuung Neugeborener, Schwangerschaftsgymnastik und Informationsabende für werdende Eltern haben wir

am Marienhospital schon sehr früh etabliert.“

Den größten Segen in der medizinischen Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte brachte zweifellos die Einführung des Penicillins und der Antibiotika Ende der 1940er, Anfang der 1950er Jahre. „Damit hatten wir endlich etwas in der Hand gegen Infektionen und das verheerende Kindbettfieber, an dem damals noch Frauen nach Entbindungen und Kaiserschnitten starben“, sagt Dr. Pfuhl. „Es war furchtbar, wenn wir hilflos dabeistehen mussten und sahen, wie einige Tage nach der Geburt hohes Fieber einsetzte und wir nichts tun konnten. Das war sehr bedrückend.“

Vielleicht prägt diese Erinnerung auch Dr. Pfuhs vorsichtige Zurückhaltung beim heute üblichen Kaiserschnitt auf Wunsch. „Jeder Kaiserschnitt ist eine Operation, und jede Wunde kann Probleme bereiten. Wir haben es heute dank der Antibiotika zwar weitgehend im Griff, aber die natürliche Geburt ist meiner Ansicht nach immer noch die beste Methode.“

Ein echter Fortschritt war der Kaiserschnitt bei Beckenendlagen. „Früher wurden auch die Kinder in Beckenendlage natürlich auf die Welt gebracht. Nicht alle Kinder haben das überlebt“, erinnert sich der Geburtshelfer an schwere Stunden. „Es war wirklich schlimm, wenn man dann das tote Kind aus dem Mutterleib holen musste. Als die Beckenendlage dann eine Indikation für den Kaiserschnitt wurde, hat das diese Geburten sehr erleichtert.“

An welches Ereignis aus seiner Zeit als Arzt am Marienhospital erinnert sich Dr. Pfuhl besonders gerne? „Das war zweifellos der Tag im Oktober 1988, als ich im Staatsanzeiger gelesen habe, dass wir die 20 Millionen für den Neubau und die Sanierung der Klinik bekommen. Das war ein wirklich schöner Moment!“ +



Foto: Marienhospital

Seit seiner Eröffnung 1930 war das Marienhospital Belegkrankenhaus und stand mit seiner modernen Ausstattung – hier ein Blick in den OP – allen Darmstädter Ärzten offen. Die Klinik bot die medizinische Infrastruktur für Chirurgen, Urologen und Gynäkologen. Im Untergeschoss waren bereits 1941 eine Röntgenabteilung und ein Labor eingerichtet.



Foto: Jürgen Schmidt

Zu den schönsten Momenten, an die sich Dr. Peter-Joseph Pfuhl (Mitte) erinnert, gehörte der erste Spatenstich zur Erweiterung des Marienhospitals im März 1990. Im Bild links neben Dr. Pfuhl Schwester Liberata Ricker und rechts Schwester Kunigunde Koob.

Bei Fieberkrämpfen Kinder ausziehen und Atemwege freihalten

Dr. Hachmann zu Notfällen im Kindesalter: Fieberkrampf meist harmlos

„Fieberkrämpfe versetzen Eltern oft in Panik. Dabei sind sie für die Kinder überwiegend harmlos, und sie tragen bei unkomplizierten Fieberkrämpfen auch keine Schäden davon“, weiß Kinderarzt Dr. Matthias Hachmann. Er betreibt mit Dr. Elmo Feil die Kinder- und jugendärztliche Gemeinschaftspraxis am Marienhos-

pital und referiert im „Patientenforum“ regelmäßig über Notfälle im Kindesalter.

Ursachen für Fieber sind meistens Infektionskrankheiten. Fieberkrämpfe treten zwischen dem sechsten Monat und dem vierten bis fünften Lebensjahr auf. Beim Fieberkrampf steigt zunächst die Körpertemperatur des Kindes schnell auf 39 Grad und höher an. Während des Krampfes, der zwischen einer und zwei Minuten dauert und von selbst wieder aufhört, verlieren die Kinder das Bewusstsein. Viele haben krampfartige Muskelzuckungen, andere erschlaffen komplett.

„Beim ersten Fieberkrampf sollten Eltern den Notarzt rufen, um sicher zu sein, dass sich hinter dem Krampf nichts Ernsthafteres verbirgt“, rät Dr. Hachmann und empfiehlt dringend: „Eltern sollten ihr Kind in jedem Fall komplett ausziehen, damit der Körper die Wärme abstrahlen kann!“ Außerdem sollten Eltern prüfen, ob das Kind Ausschlag am

Körper hat, der Hinweise auf die Ursache des Fiebers geben kann.

„Eltern sollten während des Krampfes die Atemwege des Kindes freihalten, damit es sich nicht verschlucken kann.“ Um das Fieber zu senken, empfiehlt Dr. Hachmann Zäpfchen. „In jedem Fall ist es wichtig, nach einem Fieberkrampf vom Kinderarzt die Ursachen klären zu lassen.“

„Eltern sollten beim Säugling oder Kleinkind Fieber immer im Popo messen“, rät der Facharzt und empfiehlt, sich auf Notfälle vorzubereiten. Dazu sollten sie wichtige Nummern – Notarzt, Kinderarzt und Giftnotrufzentrale (0 61 31-192 40) – im Telefon speichern. Außerdem können Eltern den „Ernstfall“ proben und klären, was passiert, falls das Kind nachts oder am Wochenende schwer erkrankt oder ein Elternteil allein zu Hause ist: Welche Nachbarn können sie um Hilfe bitten? Wer würde sie und das Kind notfalls ins Krankenhaus fahren? +



Foto: Zorn

Kinderarzt Dr. Matthias Hachmann gibt Eltern Tipps, wie sie mit Notfällen im Kindesalter umgehen sollten.

80. Jubiläum

Am 10. November um 17 Uhr lädt das Marienhospital zur Jubiläumsveranstaltung ein mit Walter Renneisen und Peter Römer, Präsident der Hessischen Krankenhausgesellschaft.



Neue Ärzte im Marienhospital: Dr. Ralf Wagner

Dr. Ralf Wagner ist Facharzt für Orthopädie und Wirbelsäulenspezialist. Er arbeitet seit Anfang Juli 2010 als neuer Konsiliararzt am Marienhospital. Nach seinem Medizinstudium an den Universitäten von Regensburg, München und Paris startete Dr. Wagner seine medizinische Laufbahn im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg. Im Jahr 2001 wechselte er an die Rummelsberger Anstalten in Wichernhaus als Orthopäde mit dem Spezialgebiet Schulter- und Wirbelsäulenchirurgie. Zwei Jahre später, 2003, übernahm er den Posten des Funktionsoberarztes und Oberarztes im Klinikum Karlsbad Langensteinbach. Seit 2007 leitet er selbstständig das Wirbelsäulenzentrum im Bethanien-Hospital in Frankfurt.

Dr. Wagners medizinischer Schwerpunkt liegt auf minimal-invasiven Bandscheibenoperati-

onen. Die Operationen werden, je nach Schwere des Falls, entweder stationär oder auch ambulant durchgeführt. Die Patienten können die Klinik schon kurz nach dem Eingriff wieder verlassen. Die Genesung verläuft erheblich schneller als nach konventionellen Eingriffen.

Dr. Wagner ist ehemaliger Leistungssportler und engagiert sich deshalb besonders für den gezielten Einsatz stärkender Therapien zur Schmerzlinderung sowie zur möglichen Verhinderung von operativen Eingriffen. Der Facharzt ist Mitglied der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft.

Termine können vereinbart werden unter der Telefonnummer 061 51-7805673 oder 061 51-7805671.



Foto: Feine Adressen

Wunden nicht trocknen, sondern immer feucht halten

Ausgebildete Wundtherapeuten versorgen die Patienten im Marienhospital

„Früher haben wir gefährdete oder schon gerötete Hautpartien geeist und dann gefönt, weil dadurch die Haut besser durchblutet werden sollte, um Druckgeschwüre zu vermeiden“, erklärt Schwester Lena Edling, ausgebildete Wundtherapeutin im Marienhospital. „Die Pflegewissenschaft hat jedoch herausgefunden, dass durch diese Methode Hauttrockenheit und Risse entstehen, die die Bildung von Druckgeschwüren – und damit das Eindringen von Mikroorganismen und Krankheitserregern – fördern. Heute wissen wir: Chronische Wunden brauchen ‚feuchtes Milieu‘, um zu heilen.“ Schwester Lena versorgt auf diesem Spezialgebiet in Absprache mit dem behandelnden Arzt chronische Wunden wie offene Beine und Druckgeschwüre. Auch Verbrennungen werden so behandelt.

In der Weiterbildung zur Wundtherapeutin erfahren Krankenschwestern alles über die menschliche Haut, deren Beschaffenheit und Funktion sowie über Ursachen und Entstehung von Wunden.

Sie lernen, wie sie Wunden nach Schweregrad klassifizieren müssen, in welchen Phasen die Wundheilung verläuft und wie Wunden vorgebeugt werden kann.

„Zunächst muss immer die Ursache der Wundheilungsstörung behoben werden, bevor der Heilungsprozess beginnen kann“, erläutert Schwester Lena. Bei der arteriellen Verschlusskrankheit beispielsweise müssen erst die Durchblutungsstörungen beseitigt werden, bevor die Wunde erfolgversprechend behandelt werden kann. Leidet der Patient an Diabetes, muss zunächst sein Stoffwechsel eingestellt werden. Ein typischer Hautschaden ist auch der Dekubitus, ein Geschwür, das bei längerer Bettlägerigkeit entsteht und das sich im schlimmsten Fall bis auf den Knochen ausbreiten kann.

„Je nach Wundart stehen uns verschiedene Wundauflagen zur Verfügung“, erklärt die Wundtherapeutin. Während früher die Wundauflagen nur Träger eines Medikaments waren, wirken die modernen Wundauflagen therapeutisch. Sie verhindern das Austrocknen der Wunde,

saugen Sekret auf und schützen die Wunde vor Infektionen von außen. Außerdem lassen sich die modernen Verbände schmerzfrei wechseln, weil sie nicht mit der Wunde verkleben.“



Foto: Zorn

Krankenschwester Lena Edling ist ausgebildete Wundtherapeutin und versorgt die Wunden der Patienten im Marienhospital.

„So genannte aktive Wundauflagen“, erläutert Schwester Lena, „fördern die Heilung durch eingebaute Substanzen wie Kollagen, Silber und Hyaluronsäure.“ Die Pflegewissenschaft kennt seit einigen Jahren außerdem die „Madentherapie“. Dabei werden steril gezüchtete Maden auf die Wunde aufgebracht. Sie fressen das abgestorbene Gewebe und reinigen die Wunde. Diese Methode wird jedoch im Marienhospital nicht angewandt, weil sich viele Patienten vor dieser Anwendung ekeln. Eine weitere Möglichkeit zur Wundversorgung ist ein chirurgischer Eingriff. Dabei wird abgestorbenes Gewebe entfernt und die Wundränder werden gereinigt. +



Fotos: Zorn

Wundtherapeutin Schwester Lena versorgt fachgerecht chronische Wunden wie offene Beine oder Druckgeschwüre in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

„Schwangere Frauen in Not brauchen weder Geld noch Krankenkassenkarte“

Die vertrauliche Geburt gibt es seit 2004 am Marienhospital – so funktioniert das System

„Viele Frauen, die ungewollt schwanger sind, befinden sich in einer schwierigen Situation“, weiß Schwester Liberata Ricker. „Für einige scheint die Lage so ausweglos zu sein, dass sie ihr Kind anonym zur Welt bringen wollen. Damit sie dabei nicht auf ärztliche Hilfe verzichten müssen, bieten wir am Marienhospital die so genannte vertrauliche Geburt an.“

Im Kreißsaal nimmt eine Hebamme die Schwangere in Empfang. Die werdende Mutter bekommt einen erfundenen Namen, mit dem sie für die Dauer ihres Klinikaufenthalts angesprochen wird. Auch das Kind bekommt nach der Geburt diesen Alias-Namen. „Alle Ärzte, Pfleger und Hebammen im Kreißsaal und auf Station arbeiten Hand in Hand – und ehrenamtlich“, würdigt Klinikleiterin Schwester Liberata das Engagement ihrer Mitarbeiter.

Nach der Geburt kann die Mutter nach Hause gehen. Im Normalfall bleibt sie einige Tage. Bei der Entlassung bekommt sie eine achtstellige Codenummer. Die gleiche Nummer wird auch dem Baby zugeteilt. „Diese Nummer ist wichtig! Die Wöchnerin sollte sie gut aufbewahren“, rät Schwester Liberata. „Sie hat nämlich nach der Geburt acht Wochen Zeit, sich doch noch für ihr Kind zu entscheiden. Und wenn sie es zu sich

nehmen will, muss sie uns diese Codenummer vorlegen. Zusammen mit einer Blutuntersuchung bestätigt die Nummer, dass sie die leibliche Mutter des Kindes ist.“

Während die Mutter die Klinik unerkannt verlässt, wird ihr Baby in der Neugeborenenstation versorgt, wie jedes andere Neugeborene auch. Dazu zählen die Vorsorgeuntersuchungen U1 und U2 sowie das Hör- und Herzscreening. Die Kosten dafür übernimmt die Klinik, wie auch die rund 2.000 Euro, die eine Geburt normalerweise kostet.

Obwohl die Mutter anonym bleiben kann, muss die Geburt des Kindes dokumentiert und dem Jugendamt gemeldet werden. Die Behörde nimmt das Kind in ihre Obhut und entscheidet, in welche Pflegefamilie es kommt. Sie kann das Baby auch zur Adoption freigeben, sofern sich die Mutter nicht doch noch meldet. +



Foto: Zorn

Die achtstellige Codenummer ist wichtig. Sie beweist: Diese Mutter und dieses Kind gehören zusammen.

Übrigens:

Seit 1. Juni übernimmt die BKK Merck für ihre Mitglieder den Eigenanteil von 30 Euro pro Kind für das Herzscreening bei Neugeborenen.

Wie funktioniert das? „Wenn es so weit ist, kommen die Frauen zu uns. Sie brauchen weder Papiere noch Versicherungskarte. Sie können sich vorher telefonisch anmelden, müssen es aber nicht. Der Kreißsaal ist unter der Telefonnummer 06151-406-400 immer erreichbar.“ Wer sich nicht anmeldet, der kann direkt ins Marienhospital kommen und sich entweder an der Pforte melden oder gleich im Kreißsaal im dritten Stock. „Sobald die Frau sagt, sie käme zur anonymen Geburt, wissen alle, was zu tun ist“, erklärt Schwester Liberata.



Foto: Jürgen Schmidt

Nach der Geburt verlässt die Mutter unerkannt die Klinik, während das Baby weiter in der Neugeborenenstation betreut wird. Das Jugendamt nimmt das Kind in seine Obhut.

Gesunde Ernährung



Von Petra Lingenberg: Die ausgebildete Diät- und Diabetesassistentin Petra Lingenberg berät seit 1995 die Patienten des Marienhospitals in Ernährungsfragen. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost ist das A und O. Allerdings gibt es auch spezielle Empfehlungen für bestimmte Krankheitsbilder oder für werdende Mütter. Dabei gilt jedoch: Jeder Mensch reagiert individuell auf Nahrungsmittel, allgemeingültige Hinweise gibt es nicht. Deshalb sind die Ernährungstipps lediglich Empfehlungen. Einige von ihnen stellt Petra Lingenberg in der Rubrik „Gesunde Ernährung“ vor. Dieses Mal:

Gut für die Knochen: Osteoporose vorbeugen!

Osteoporose ist in den westlichen Ländern weit verbreitet: Vier bis acht Millionen Menschen sind allein in Deutschland betroffen. Die Patienten leiden an geringer Knochenmasse. Ihre Knochenstruktur ist geschädigt. Die Knochen können sich spontan verformen und sehr leicht brechen. In Deutschland sind zirka sieben Prozent aller Frauen im Alter von 55 Jahren und 19 Prozent aller Frauen im Alter von 80 Jahren von Osteoporose betroffen. Die Prävention bei Osteoporose beginnt in der Kindheit mit dem Aufbau des Skelettes. Kalziumreiche Kost liefert das Baumaterial, um bis zum 25. Lebensjahr das Erwachsenenenskelett mit der maximalen Knochen-dichte zu vollenden. Kinder und Jugendliche brauchen bis zu viermal mehr Kalzium pro Kilogramm Körpergewicht als Erwachsene.

Kalzium ist ein wichtiger Mineralstoff!

Er hat viele Aufgaben im menschlichen Körper zu erfüllen: Aufbau von Knochen und Zähnen, Erregbarkeit der Muskeln; Kalzium ist unerlässlich für die Blutgerinnung und mitverantwortlich für Stoffwechselfvorgänge. Ideale Kalziumquellen sind Milch und aus Milch hergestellte Produkte wie Käse, Joghurt, Quark. Milch und Milchprodukte enthalten nicht nur viel Kalzium, sie enthalten gleichzeitig so genannte „Kalziumförderer“, die dafür sorgen, dass das Kalzium in die Knochen gelangt. Kalzium-förderer sind: Milchzucker und Vitamin D (enthalten in Milch, Milchprodukten, Eigelb, Hering, Lachs, Heilbutt, Leber, Butter, Margarine – und Sonnenlicht). Wichtig: Fettarme Milch und Käseprodukte als Kalziumquelle bevorzugen, um Fett und Cholesterin in Grenzen zu halten!

Zufuhrempfehlung für Kalzium (in mg pro Tag)

- 1–3 Jahre 600 mg ■ 4–6 Jahre 700 mg ■ 7–9 Jahre 900 mg
- 10–12 Jahre 1.100 mg ■ 15–18 Jahre 1.200-1.500 mg
- Erwachsene mindestens 1.200 mg ■ Schwangere/Stillende mindestens 1.500 mg ■ Ältere Menschen mindestens 1.500 mg, oft in Verbindung mit Kalziumpräparaten ■ Osteoporosepatienten mindestens 1.200 mg, oft in Verbindung mit Kalziumpräparaten

Kalziumgehalt am Beispiel:

- 1 Fruchtjoghurt 150 mg ■ 50 g Käse (2 Scheiben) 400 mg
- 100 g Quark 90 mg ■ 50 g Rucola 80 mg

Tipps zur Steigerung der Kalziumaufnahme:

- Morgens oder zwischendurch Müsli oder andere Frühstücksflocken (wie Haferflocken, Weizen) mit Milch und Milchprodukten essen.
- Statt dick Butter aufs Brot zu streichen, besser Brot mit Käse.
- Mineralwässer mit hohem Kalzium-Gehalt und kalziumangereicherte Fruchtsäfte wählen.
- Wer auf Kuchen nicht verzichten möchte, sollte Käse- oder Quarkkuchen wählen.
- Statt salzen lieber mit kalziumreichen Kräutern würzen, wie Petersilie und Schnittlauch.
- Gut zum frischen Salat: selbst gerührtes Joghurtdressing mit Käse.
- Aufs Brot lieber Kräuterquark als Wurst!
- Beilagen und Fisch mit Käse überbacken.
- Fleisch mit Käse füllen (Fettgehalt im Käse beachten!)



Infos für werdende Eltern

Werdende Eltern können sich im Marienhospital regelmäßig über Geburtshilfe informieren. Frauen- und Kinderärzte, Hebammen sowie Kinderkrankenschwestern, die Krankenschwestern der Station 3 und Krankengymnastinnen geben einen umfassenden Überblick über den Ablauf der Geburt und die weitere Versorgung von Mutter und Kind. Anschließend stehen die Experten für Fragen zur Verfügung. Die Infoabende für Geburtshilfe finden mittwochs, jeweils um 18 Uhr, statt.

Die nächsten Termine sind am: 8. September, 13. Oktober, 10. November und 8. Dezember. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 06151-406-0 oder 06151-406-400.



Säuglingspflege – gewusst wie

Wie pflege ich meinen Säugling? Welche Nahrung ist gut für mein Baby? Diese und andere Fragen beantworten Kinderkrankenschwestern der Neugeborenenabteilung des Marienhospitals in den Säuglingspflegekursen, die jeweils an zwei Abenden stattfinden, immer dienstags und donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr.

Die nächsten Termine:

7./9. September (**Kurs-Nr. 12/10**), 28./30. September (**Kurs-Nr. 13/10**), 26./28. Oktober (**Kurs-Nr. 14/10**), 16./18. November (**Kurs-Nr. 15/10**) und am 14./16. Dezember (**Kurs-Nr. 16/10**).
Anmeldungen sind erforderlich unter der Telefonnummer 06151-406-440. Der Kurs kostet für Eltern 20 Euro, für Einzelne zehn Euro.

Rezepte für stabile Knochen

Goldbarschilet mit Joghurtsoße

Zutaten für 2 Personen

- 2 Goldbarschilets (je circa 200 g) | 3 EL Zitronensaft

Für die Panade:

- 2 EL Mehl, Jodsaltz, gemahlener Pfeffer,
1/2 TL frisch gemahlener Thymian, 1 Ei, 40 g Semmelbrösel

Zum Braten: | 2 EL Olivenöl

Für die Soße:

- 1 große Tomate, 1 Salatgurke, 1/2 Fenchelknolle,
1 Bund Schnittlauch, 300 g Joghurt (1,4 % Fett), 100 g saure Sahne

Zubereitung:

- Zum Panieren Mehl mit Salz, Pfeffer und Thymian vermischen. Ei auf einem weiteren Teller verquirlen. Die Semmelbrösel in einem dritten Teller bereitstellen.
- Fischfilets waschen, auf beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und anschließend von beiden Seiten in Mehl, Ei und den Semmelbröseln wenden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze pro Seite etwa fünf Minuten braten.
- Geputztes Gemüse und Schnittlauch fein zerkleinern, alles mit Joghurt, saurer Sahne, Salz und Pfeffer verrühren.
- Sauce zu den Fischfilets servieren.
- Zu diesem Gericht passen Pellkartoffeln oder frisches Vollkornbaguette.

Enthält pro Portion etwa 470 Milligramm Kalzium.



Paprikaboote (schmecken auch Kindern!)


Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 150 g Mozzarella
- 250 g Tomaten
- 4 Blätter frisches Basilikum
- 70 g geriebener Parmesan
- 50 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Jodsaltz und frischer, gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Paprikaschoten waschen, längs halbieren und putzen. | Mozzarella und Tomaten würfeln, Basilikum waschen und fein schneiden, anschließend mit geriebenem Parmesan und Joghurt vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. | Masse in die Paprikahälften füllen.
- 15 Minuten bei 200 Grad Celsius überbacken.

Enthält pro Portion etwa 785 Milligramm Kalzium.


 Ausschneiden und sammeln!



Marienhospital präsentiert sich auf Gesundheitsmesse

Das Marienhospital stellt sich am 2. und 3. Oktober auf der „Gesundheitsmesse“ im „Darmstadtium“ vor. Die Klinik am Forellenteich präsentiert ihr Leistungsspektrum am 18 Quadratmeter großen Informationsstand mit vier Fachvorträgen und einem Film. Folgende Fachärzte referieren aus ihren Fachgebieten: Dr. Andreas Forster zum Thema „Schnarchen“, Dr. Roman Fenkl über „Allgemeine Schönheitsoperationen“, Dr. Hans Peter Kloss referiert über „Endoprothetische Eingriffe“ und Dr. Andreas Strack spricht zu einem Thema aus der Chirurgie.

Außerdem beantworten die Belegärzte am Stand Fragen der Besucher zu gesundheitlichen Problemen. Darüber hinaus präsentiert das Marienhospital an seinem Stand medizinische Geräte, darunter ein Herz-Ultraschallgerät. Die Gesundheitsmesse ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos.

 Das detaillierte Vortragsprogramm finden Interessierte unter: www.gesundheitsmesse-darmstadt.de

IMPRESSUM

„Menschen im Marienhospital“

Ausgabe 3/2010

Herausgegeben vom:

Marienhospital Darmstadt

Am Martinspfad 72

64285 Darmstadt

Telefon: 0 61 51-40 60

Internet:

www.marienhospital-darmstadt.de

www.twitter.com/Marienhospital

www.youtube.com/DasMarienhospital

Redaktion:

Postina Public Relations GmbH

Alte Bergstraße 27

64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57/507 99-0

Fax: 0 62 57/507 99-4

PPR Berlin:

Residenz am Deutschen Theater

Reinhardtstraße 29

10117 Berlin

Tel.: 0 30/28 00 81-810

Layout und Realisation:

ZornWerbung, Darmstadt

Druck:

Ph. Reinheimer, Darmstadt

Spendenkonto Marienhospital

Sparkasse Darmstadt,

BLZ 508 501 50, Konto 547808